

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ -
 детского сада № 391
 Н.Г. Иванова



Примерное меню для детей с 3 до 7 лет

ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	211,17681	0,00595	0,00793	0,02367	0,2
Батон с маслом 40/8 гр	156,06957	0,00312	0,00780	0,02138	0,048
Кофейный напиток на сгущенном молоке.	64,09565	0,00119	0,00112	0,01024	0,2
Итого:	431,34203	0,01026	0,01686	0,05530	0,448
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 гр	84,00000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Итого:	84,00000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Обед					
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	67,01522	0,00203	0,00146	0,01003	0,2
Гуляш из мяса кури	157,35319	0,01012	0,01089	0,00295	0,1
Греча с овощами 130г	152,27507	0,00377	0,00491	0,02361	0,13
Напиток с витаминами "Витошка"	16,23188	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,44928	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20г	46,86957	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	513,19420	0,02008	0,01792	0,06679	0,69
Полдник					
Сгущенное молоко 20 гр	66,50435	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Запеканка творожная ..	421,51739	0,01951	0,02616	0,01447	0,15
Чай с сахаром 180 гр	44,98565	0,00000	0,00000	0,01063	0,18
Итого:	533,00739	0,02099	0,02790	0,03656	0,35
Всего:	1550,90351	52,23058	62,85507	176,82435	1,668

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					

Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	199,83803	0,00521	0,00681	0,02574	0,2
Сыр 10 гр	32,83789	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Батон 40 гр	95,23684	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Чай с молоком.	98,06632	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:	425,97908	0,01344	0,01343	0,06064	0,45
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 гр	83,88947	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Итого:	83,88947	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Обед					
Огурец свежий порционный 50 гр	7,09947	0,00040	0,00005	0,00190	0,05
Борщ с мясом со сметаной.	122,31224	0,00591	0,00652	0,00788	0,2
Печень по-строгановски 100 гр.	220,71934	0,01257	0,01499	0,00252	0,1
Макаронные изделия отварные с овощами	228,56934	0,00524	0,00515	0,03617	0,15
Компот из сухофруктов	78,84395	0,00028	0,00000	0,01893	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,35263	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,80789	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	777,70487	0,02856	0,02736	0,09414	0,765
Полдник					
Суп молочный с лапшой 0,18	97,05303	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
Чай с лимоном 180 гр	36,03079	0,00004	0,00000	0,00837	0,18
Печенье 25 гр	116,00658	0,00260	0,00130	0,01920	0,025
Итого:	249,09039	0,00560	0,00474	0,03884	0,385
Всего:	1522,33063	48,50184	45,71671	211,79697	1,78

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	187,88424	0,00500	0,00601	0,02425	0,2
Батон с маслом 40/8 гр	156,17091	0,00312	0,00780	0,02138	0,048
Кофейный напиток на молоке	86,20364	0,00149	0,00141	0,01473	0,2
Итого:	430,25879	0,00961	0,01521	0,06036	0,448
Второй завтрак					
Яблоко 140 гр	56,39318	0,00049	0,00049	0,01454	0,14
Итого:	56,39318	0,00049	0,00049	0,01454	0,14
Обед					
Суп крестьянский со сметаной	98,27818	0,00182	0,00449	0,01153	0,2
Бигус с мясом	255,46470	0,02102	0,01907	0,01455	0,23

Компот из чернослива	75,97394	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,49697	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,90000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	550,11379	0,02719	0,02422	0,07091	0,695
Полдник					
Кукуруза консервированная 60гр	60,04727	0,00140	0,00026	0,01115	0,06
Капуста в омлете	147,93636	0,00716	0,00861	0,00818	0,15
Биойогурт 180 гр	45,02061	0,00000	0,00000	0,01063	0,18
Итого:	253,00424	0,00856	0,00887	0,02995	0,39
Всего:	1352,18852	45,85970	48,80000	175,76030	1,673

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200г	229,6925	0,006184	0,00603571	0,03086	0,2
Батон с маслом	121,03125	0,002688	0,00516268	0,018476	0,045
Какао с молоком	102,48125	0,003219	0,00326482	0,01324	0,2
Итого:	453,205	0,012091	0,01446321	0,062576	0,445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 гр	83,88947	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Итого:	83,88947	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Обед					
Помидор порционный	10,1076786	0,000476	8,6607E-05	0,002166	0,03
Суп-пюре гороховый 200 гр	157,883036	0,00832	0,00237714	0,023403	0,2
Биточки рыбные	128,326786	0,011979	0,00309411	0,004716	0,08
Рагу из овощей .	110,493571	0,002424	0,00493179	0,012345	0,13
Компот из изюма	68,69625	0,000169	0	0,01643	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	64,8367857	0,002317	0,00042125	0,014675	0,04
Гренки 20 гр	56,43	0,001715	0,00019	0,010942	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	596,774107	0,027401	0,01110089	0,084677	0,705
Полдник					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150г	161,846786	0,004129	0,00478589	0,021484	0,15
Чай с лимоном 180 гр	28,5817857	1,55E-05	1,6071E-06	0,006633	0,18
Итого:	190,428571	0,004144	0,0047875	0,028118	0,33
Всего:	1284,19861	44,32982	30,4903571	189,3846	1,66

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	154,34977	0,003732	0,00647644	0,019201	0,2
Сыр 9 гр	29,8188506	0,002175	0,00224172	0	0,009
Батон 40 гр	91,2988506	0,002956	0,00115172	0,020462	0,04
Кофейный напиток на молоке	85,8911494	0,001487	0,00140805	0,014727	0,2
Итого:	361,358621	0,01035	0,01127793	0,05439	0,449
Второй завтрак					
Апельсин 120 гр	35,7609195	0,000792	0,00017609	0,009066	0,12
Итого:	35,7609195	0,000792	0,00017609	0,009066	0,12
Обед					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	86,1467816	0,001727	0,00250425	0,014087	0,2
Запеканка картофельная с отварным мясом	390,519885	0,019787	0,02073736	0,022181	0,23
Соус молочный	23,1250575	0,000598	0,00124655	0,001724	0,025
Компот из кураги	68,6262069	0,000489	0	0,016624	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	64,3902299	0,002321	0,00042207	0,014702	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	51,5103448	0,001677	0,00019862	0,011057	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	684,318506	0,026599	0,02510885	0,080375	0,715
Полдник					
Снежок 135г	113,337931	0,00351	0,00432	0,014715	0,135
Запеканка из творога 150 гр	377,257816	0,018225	0,02210287	0,015576	0,15
Сгущеное молоко 15 гр	53,7011494	0,001195	0,00141069	0,009294	0,015
Итого:	544,296897	0,02293	0,02783356	0,039584	0,3
Всего:	1612,26438	60,67161	64,3964368	183,416	1,584

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	208,065957	0,005842	0,00781447	0,023528	0,2
Батон с маслом	131,047872	0,003048	0,00530266	0,020963	0,045
Кофейный напиток на сгущенном молоке	119,235106	0,002348	0,00239521	0,018959	0,2
Итого:	458,348936	0,011237	0,01551234	0,06345	0,445

Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Итого:	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Обед					
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	61,438617	0,001371	0,00282074	0,007147	0,2
Жаркое по-домашнему с мясом курицы	439,85734	0,020853	0,02230043	0,029227	0,23
Кисель Витошка	63,2574468	0,000489	2,6383E-05	0,014184	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	71,2446809	0,00257	0,00046723	0,016275	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	47,6744681	0,001552	0,00018383	0,010233	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	683,472553	0,026835	0,02579862	0,077066	0,695
Полдник					
Запеканка из творога с морковью	236,963936	0,009368	0,01767277	0,009961	0,15
Сгущенное молоко 20 гр	62,1276596	0,001382	0,00163117	0,010746	0,02
Чай с сахаром 180 гр	36,7710638	0	0	0,008693	0,18
Итого:	335,86266	0,010749	0,01930394	0,029401	0,35
Всего:	1510,42952	49,32745	60,7160638	180,1356	1,67

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом	165,51875	0,004399	0,00626625	0,019819	0,2
Сыр 9 гр	29,48	0,00215	0,00221625	0	0,009
Батон 40 гр	99,6079545	0,003229	0,00125795	0,02235	0,04
Чай с сахаром.	43,8003409	0	0	0,010361	0,2
Итого:	338,407045	0,009778	0,00974045	0,05253	0,449
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 гр	84,00000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Итого:	84,00000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Обед					
Уха рыбацкая	176,328295	0,011401	0,00620966	0,014993	0,25
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	182,115114	0,011433	0,01057727	0,005934	0,08
Свекла тушеная в сметанном соусе 130г	86,5954545	0,002144	0,00244523	0,015122	0,13
Компот из яблок 200г	52,6427273	6,68E-05	0,0000625	0,012435	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,6340909	0,002655	0,00048273	0,016815	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	49,98	0,001627	0,00019273	0,010726	0,02

Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	621,295682	0,029326	0,01997011	0,076025	0,725
Полдник					
Биойогурт 140 г	166,931818	0,004384	0,00438409	0,027766	0,14
Суп молочный с лапшой 0,18	80,7525	0,002466	0,00286568	0,009393	0,18
Пирожок с капустой	238,113295	0,006967	0,00628773	0,033234	0,09
Итого:	485,797614	0,013817	0,0135375	0,070393	0,41
Всего:	1481,32539	53,46136	43,3561364	209,8626	1,764

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	187,801765	0,005001	0,00600603	0,024251	0,2
Масло сливочное 5гр	37,95	0,000025	0,004125	0,00004	0,005
Батон 40 гр	95,7279412	0,003091	0,00120441	0,021398	0,04
Какао с молоком	117,354265	0,003389	0,00345603	0,01628	0,2
Итого:	438,833971	0,011506	0,01479147	0,061969	0,445
Второй завтрак					
Яблоко 140 гр	54,2713235	0,000474	0,00047412	0,013988	0,14
Итого:	54,2713235	0,000474	0,00047412	0,013988	0,14
Обед					
Огурец свежий порционный 60 гр	5,31794118	0,000298	3,7353E-05	0,001417	0,06
Суп картофельный вегетарианский со сметаной 200 гр	109,881324	0,002004	0,0036725	0,015304	0,2
Гуляш из мяса говядины	260,770294	0,017194	0,01644647	0,003934	0,1
Греча с овощами 130г	149,568971	0,003683	0,00490662	0,022967	0,15
Напиток из шиповника	76,2652941	0,00032	0	0,018175	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	66,5441176	0,002388	0,00043412	0,015122	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	53,8433824	0,001749	0,00020721	0,01153	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	722,191324	0,027635	0,02570426	0,088449	0,775
Полдник					
Зеленый горошек 50 гр	9,65294118	0,000687	4,1471E-05	0,001394	0,05
Омлет натуральный 150 гр.	208,925529	0,010728	0,01406809	0,003731	0,15
Чай с лимоном	55,5145588	4,24E-05	4,4118E-06	0,012938	180
Итого:	274,093029	0,011457	0,01411397	0,018062	0,38
Всего:	1470,11276	51,07235	55,0838235	182,4679	1,74

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	202,920968	0,005647	0,00791387	0,022814	0,2
Батон с маслом	136,741129	0,003211	0,00536613	0,022091	0,045
Чай с молоком.	98,3677419	0,002764	0,00295677	0,013573	0,2
Итого:	438,029839	0,011621	0,01623677	0,058478	0,445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Итого:	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Обед					
Помидор порционный 60 гр	10,568871	0,000497	9,0323E-05	0,002259	0,06
Суп крестьянский с мясом со сметаной	149,459355	0,00616	0,00756129	0,011094	0,2
Тефтели рыбные	162,481129	0,013307	0,00454339	0,007368	0,08
Пюре розовое	137,938548	0,002796	0,00477306	0,018364	0,15
Компот из сухофруктов.	75,7625806	0,000489	2,6452E-05	0,017083	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	88,4564516	0,003183	0,00057871	0,020158	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,9451613	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	671,612097	0,027952	0,01775323	0,086346	0,755
Полдник					
Снежок 144 г	127,244355	0,003923	0,00482855	0,016447	0,144
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83,0724194	0,001109	0,00370919	0,009283	0,06
Сдоба обыкновенная 80 гр	285,261935	0,007382	0,00534081	0,045045	0,08
Итого:	495,57871	0,012414	0,01387855	0,070775	0,284
Всего:	1632,63073	52,48613	47,9683871	225,6827	1,664

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200гр	235,400137	0,006338	0,00651589	0,031109	0,2
Сыр 10 гр	35,5375342	0,002589	0,00266822	0	0,01
Батон 40 гр	86,2739726	0,002785	0,00108493	0,019276	0,04
Кофейный напиток на молоке	102,046986	0,002804	0,00281603	0,01388	0,2
Итого:	459,25863	0,014514	0,01308507	0,064265	0,45
Второй завтрак					

Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Итого:	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Обед					
Свекольник с мясом со сметаной.	142,263288	0,006032	0,00613918	0,014033	0,2
Рагу из отварного мяса 200 гр.	261,945068	0,013552	0,01307425	0,016362	0,2
Компот из кураги	67,1238356	0,000489	0	0,016223	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	78,2267123	0,002816	0,00051205	0,017837	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	45,5671233	0,001478	0,00017507	0,009745	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	595,126027	0,024368	0,01990055	0,0742	0,647
Полдник					
Каша вязкая из гречи и риса молочная("Дружба 2")со сливочным маслом	184,239041	0,004831	0,00661712	0,024378	0,18
Чай с лимоном 180 гр	28,9594521	5,51E-05	5,7534E-06	0,006598	0,18
Зефир 25 гр	79,1232877	0,000205	0	0,020163	0,025
Итого:	292,321781	0,005091	0,00662288	0,051138	0,385
Всего:	1381,45595	45,0437	39,8463014	201,8507	1,662

ДЕНЬ 11 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	195,700476	0,005504	0,00690786	0,023084	0,2
Батон с маслом 40/8 гр	150,430238	0,003125	0,00719464	0,021442	0,048
Кофейный напиток на сгущеном молоке	116,694048	0,00229	0,0023419	0,018554	0,2
Итого:	462,824762	0,01092	0,0164444	0,06308	0,448
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Итого:	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Обед					
Капуста тушеная	90,869881	0,003046	0,00245655	0,015213	0,13
Суп-лапша с мясом куры	134,668333	0,005884	0,00611833	0,011203	0,2
Котлета из мяса куры	190,128333	0,010925	0,01150083	0,004939	0,08
Напиток с витаминами "Витошка"	16,23188	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	78,110119	0,002817	0,00051214	0,01784	0,04
Хлеб пшеничный 20г	55,165	0,001797	0,00021274	0,011845	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	611,460714	0,024789	0,0208006	0,075971	0,675

Полдник					
Джем 20 г	60,5714286	9,05E-05	0	0,015712	0,02
Запеканка творожная ..	418,490595	0,019337	0,02610024	0,014332	0,15
Чай с сахаром 180 гр	36,7720238	0	0	0,00868	0,18
Итого:	515,834048	0,019428	0,02610024	0,038723	0,35
Всего:	1615,06839	55,63631	63,4452381	187,8743	1,653

ДЕНЬ 12 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	198,211948	0,005133	0,00672675	0,025622	0,2
Сыр 9 гр	33,6914286	0,002457	0,00253286	0	0,009
Батон 40 гр	103,155844	0,00334	0,0013013	0,02312	0,04
Чай с молоком.	98,0511688	0,002764	0,00295675	0,013573	0,2
Итого:	433,11039	0,013694	0,01351766	0,062315	0,449
Второй завтрак					
Яблоко 140 гр	56,2558442	0,000493	0,00049286	0,014538	0,14
Итого:	56,2558442	0,000493	0,00049286	0,014538	0,14
Обед					
Огурец свежий порционный 60 гр	6,44	0,000363	4,5455E-05	0,001725	0,06
Рыба, запеченная с картофелем порусски. 190г	377,345974	0,023751	0,01240143	0,034264	0,19
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	76,1749351	0,001752	0,00384312	0,007174	0,2
Компот из сухофруктов	78,8306494	0,000279	0	0,018933	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	83,8006494	0,003021	0,00054935	0,019136	0,04
Гренки 20 гр	60	0,001833	0,00020325	0,0117	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	682,592208	0,031	0,0170426	0,09293	0,715
Полдник					
Биойогурт 150 г	190,779221	0,005006	0,00500649	0,031708	0,15
Суп молочный с лапшой 0,18	80,8533766	0,002466	0,00286571	0,009393	0,18
Зефир 25 гр	75,012987	0,000195	0	0,019115	0,025
Итого:	346,645584	0,007667	0,00787221	0,060216	0,355
Всего:	1506,24917	52,85429	38,9253247	229,9981	1,659

ДЕНЬ 13 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	187,710725	0,005013	0,00598754	0,02427	0,2
Батон с маслом 40/8 гр	147,981159	0,002959	0,00737957	0,020284	0,048
Какао с молоком	91,9669565	0,002429	0,00242	0,013621	0,2
Итого:	427,658841	0,010401	0,0157871	0,058175	0,448
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Итого:	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Обед					
Огурец консервированный 60 гр	4,20144928	0,000239	2,7971E-05	0,000724	0,06
Суп гороховый со сметаной	114,53913	0,004028	0,00310826	0,015819	0,2
Плов из мяса говядины 200 гр.	329,045217	0,013522	0,01544725	0,027656	0,2
Компот из чернослива	70,5966667	0,000195	0	0,01681	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	66,2355072	0,002382	0,00043304	0,015084	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	47,5391304	0,001542	0,00018261	0,010165	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	632,157101	0,021908	0,01919913	0,086259	0,72
Полдник					
Кукуруза консервированная 60 гр.	28,6898551	0,000678	0,00012696	0,00538	0,06
Капуста в омлете	140,955362	0,007168	0,00793594	0,008173	0,15
Чай с сахаром	45,0405797	0	0	0,010622	0,18
Итого:	214,685797	0,007846	0,0080629	0,024175	0,39
Всего:	1304,57864	40,65739	43,1495652	178,7533	1,738

ДЕНЬ 14 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	187,927385	0,005001	0,006006	0,024251	0,2
Масло сливочное 5 гр.	37,9753846	2,51E-05	0,00412508	0,00004	0,005
Батон 40 гр	95,4461538	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Кофейный напиток на молоке	114,702615	0,002803	0,002816	0,016866	0,2
Итого:	436,051538	0,010909	0,01414708	0,062477	0,445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Итого:	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Обед					
Помидор порционный 60 гр	9,64584615	0,000454	8,2615E-05	0,002065	0,06
Борщ с мясом со сметаной.	128,510308	0,006147	0,00654123	0,00927	0,2
Печень по-строгановски 100 гр.	221,242769	0,012574	0,01498569	0,002518	0,1

Макаронные изделия отварные с овощами	229,108308	0,005236	0,00515154	0,036175	0,15
Компот из яблок 200г	62,7378462	7,28E-05	6,8154E-05	0,014793	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	64,3246154	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,9107692	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	762,480462	0,028314	0,02742923	0,089471	0,77
Полдник					
Сельдь 60 гр	45,1730769	0,005133	0,00256631	0	0,06
Картофель отварной 130 гр	123,062769	0,002301	0,00275123	0,020052	0,13
Чай с лимоном	55,5516923	4,23E-05	4,4615E-06	0,012937	0,18
Итого:	223,787538	0,007476	0,005322	0,032989	0,37
Всего:	1448,91315	47,19969	46,9983077	195,0371	1,765

ДЕНЬ 15 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	202,302769	0,005983	0,00799477	0,024904	0,2
Сыр 10 гр	32,9255385	0,002392	0,00246554	0	0,01
Батон 40 гр	95,4461538	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Чай с сахаром	50,028	0	0	0,011806	0,2
Итого:	380,702462	0,011455	0,01166031	0,05803	0,45
Второй завтрак					
Апельсин 130 гр	37,2	0,000819	0,000182	0,009373	0,13
Итого:	37,2	0,000819	0,000182	0,009373	0,13
Обед					
Суп крестьянский со сметаной	98,3033846	0,001815	0,00449077	0,011528	0,2
Котлета из говядины	204,948308	0,013583	0,01249862	0,00393	0,08
Картофельное пюре.	146,346308	0,002979	0,00394738	0,022012	0,15
Компот из изюма	76,6310769	0,000169	0	0,018376	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,5138462	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,9107692	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	646,653692	0,022706	0,02159677	0,082587	0,695
Полдник					
Запеканка капустная	200,025692	0,005485	0,00889492	0,027873	0,15
Биойогурт 140 г	160,633846	0,0042	0,0042	0,0266	0,14
Пряник 30 гр	106,615385	0,00144	0,00084	0,02331	0,03
Итого:	467,274923	0,011125	0,01393492	0,077783	0,32
Всего:	1512,60651	46,10554	47,374	227,7735	1,595

ДЕНЬ 16 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	186,305287	0,005743	0,00772793	0,021825	0,2
Батон с маслом	131,289655	0,003052	0,00530437	0,020992	0,045
Кофейный напиток на сгущенном молоке	114,241839	0,002241	0,00226115	0,018112	0,2
Итого:	431,836782	0,011036	0,01529345	0,060929	0,445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Итого:	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Обед					
Суп-лапша на вегетарианском бульоне	73,7941379	0,001491	0,00194839	0,011409	0,2
Гуляш из мяса куры	145,506897	0,009373	0,01024598	0,002469	0,1
Греча с овощами 130г	155,637931	0,003907	0,00495253	0,024416	0,13
Кисель Витошка	63,2574468	0,000489	2,6383E-05	0,014184	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,9741379	0,002306	0,00041931	0,014606	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	52,5724138	0,001712	0,00020276	0,011287	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	576,910575	0,019333	0,01777414	0,084446	0,69
Полдник					
Суфле творожное 150 гр	438,741609	0,017601	0,02670805	0,019262	0,15
Чай с сахаром 180 гр	35,4168966	0	0	0,00837	0,18
Итого:	474,158506	0,017601	0,02670805	0,027632	0,33
Всего:	1533,81016	48,58908	59,8994253	185,5103	1,645

ДЕНЬ 17 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	212,815556	0,006686	0,00639698	0,027239	0,2
Батон 40 гр	94,7460317	0,003056	0,00119048	0,021151	0,04
Сыр 9 гр	27,6012698	0,002001	0,00206254	0	0,009
Чай с молоком .	98,3350794	0,002764	0,00295683	0,013573	0,2
Итого:	433,497937	0,014506	0,01260683	0,061962	0,449

Второй завтрак					
Яблоко 130 гр	53,9142857	0,000471	0,00047095	0,013895	0,13
Итого:	53,9142857	0,000471	0,00047095	0,013895	0,13
Обед					
Салат из отварной свеклы с чесноком 60г	23,1619048	0,000435	0,00101968	0,003232	0,06
Рассольник домашний с мясом со сметаной	149,612857	0,006283	0,00652603	0,013788	0,2
Биточки рыбные	192,245873	0,01772	0,00777349	0,007927	0,08
Картофельное пюре.	146,416984	0,002979	0,0039473	0,022012	0,15
Компот из сухофруктов.	75,7434921	0,000489	2,6349E-05	0,017082	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,2563492	0,002593	0,00047143	0,016421	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	51,8466667	0,001682	0,00019921	0,011086	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	711,284127	0,03218	0,01996349	0,091548	0,755
Полдник					
Йогурт питьевой 130 г	119,930952	0,006948	0,00444667	0,011811	0,13
Суп молочный с лапшой 0,18	81,0590476	0,002466	0,00286571	0,009393	0,18
Печенье 30 гр	195,922222	0,004399	0,00219968	0,032488	0,03
Итого:	396,912222	0,013813	0,00951206	0,053691	0,34
Всего:	1574,58589	60,96968	42,5533333	221,096	1,674

ДЕНЬ 18 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	187,971875	0,005001	0,00600594	0,02425	0,2
Батон с маслом	138,59375	0,003273	0,00539063	0,022526	0,045
Какао с молоком	104,254844	0,003219	0,00326484	0,013726	0,2
Итого:	430,820469	0,011493	0,01466141	0,060503	0,445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Итого:	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Обед					
Помидор порционный 60 гр	10,939375	0,000515	9,3594E-05	0,002341	0,06
Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	96,8532813	0,001944	0,00325531	0,014439	0,2
Бефстроганов из отворной говядины в молочно-сметаном соусе	221,239844	0,014593	0,01349484	0,004547	0,1
Рис припущенный с овощами	166,888594	0,002885	0,0060525	0,022881	0,13
Компот из чернослива	64,7578125	0,000195	0	0,015391	0,2

Хлеб ржаной 40 гр	72,2585938	0,002594	0,00047156	0,016426	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	43,456875	0,001406	0,00016656	0,009268	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	676,394375	0,024132	0,02353438	0,085293	0,735
Полдник					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	82,9960938	0,001108	0,00370891	0,009276	0,06
Чай с лимоном 180 гр.	41,025	3,55E-05	0,00000375	0,009501	0,18
Ватрушка с творогом	276,003438	0,008667	0,01121328	0,027655	0,08
Итого:	400,024531	0,00981	0,01492594	0,046433	0,32
Всего:	1556,89084	46,18594	53,2720313	207,4103	1,68

ДЕНЬ 19 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	182,902857	0,004742	0,00687714	0,021344	0,2
Батон 40 гр	87,2857143	0,002811	0,00109524	0,019459	0,04
Масло сливочное 5гр	37,9936508	2,51E-05	0,00412508	0,00004	0,005
Кофейный напиток на молоке	92,3385714	0,002013	0,00192206	0,014127	0,2
Итого:	400,520794	0,009591	0,01401952	0,05497	0,445
Второй завтрак					
Апельсин 130 гр	38,9333333	0,000856	0,00019016	0,009797	0,13
Итого:	38,9333333	0,000856	0,00019016	0,009797	0,13
Обед					
Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,200	78,4866667	0,001364	0,0029646	0,010319	0,2
Котлета из говядины	205,049048	0,013582	0,01249857	0,00393	0,08
Капуста тушеная 150 г.	95,2336508	0,002541	0,00418206	0,012059	0,15
Компот из изюма	70,0504762	0,000169	0	0,016791	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	74,2674603	0,002666	0,00048476	0,016886	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	51,81	0,00168	0,00019905	0,011078	0,02
Итого:	574,897302	0,022003	0,02032905	0,071062	0,69
Полдник					
Зеленый горошек 60гр	8,08253968	0,000574	3,4762E-05	0,001166	0,06
Рыба с овощами в омлете 150г	151,93746	0,013072	0,00636635	0,002014	0,15
Чай с сахаром	45,9011111	0	0	0,010812	0,18
Итого:	205,921111	0,013647	0,00640111	0,013992	0,39
Всего:	1206,21106	46,09714	40,9398413	149,8205	1,655

ДЕНЬ 20 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	255,947797	0,007913	0,00808475	0,030282	0,2
Джем 15 г	37,6838983	5,58E-05	0	0,009698	0,015
Батон 40 гр	96,3898305	0,003106	0,00121017	0,021501	0,04
Чай с сахаром	50,1050847	0	0	0,011806	0,2
Итого:	440,12661	0,011075	0,00929492	0,073286	0,455
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Итого:	47,0276596	0,000506	0,00010117	0,010218	0,18
Обед					
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	65,7566102	0,001193	0,00296085	0,007256	0,2
Азу	328,220678	0,016091	0,01543881	0,023844	0,23
Компот из сухофруктов	79,1389831	0,000279	0	0,018933	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,9338983	0,002651	0,00048203	0,016791	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	47,3745763	0,001533	0,00018153	0,010105	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	594,424746	0,021748	0,01906322	0,076929	0,695
Полдник					
Снежок 140 г	118,169492	0,00364	0,00448	0,01526	0,14
Каша геркулесовая молочная со слив.маслом	172,789831	0,003722	0,00635983	0,025156	0,2
Зефир 25 гр	72,7538983	0,000188	0	0,018454	0,025
Итого:	363,71322	0,007551	0,01083983	0,05887	0,365
Всего:	1436,03108	41,04	39,3313559	222,558	1,695